

あなたにとって大切なものは何ですか？ 意外と知らない自分自身

岩手県介護老人保健施設 リハビリタウンくじ
介護支援専門員兼支援相談員 島山 明美
つつじ棟副主任 渡辺 由香里

【はじめに】

他者を理解するためには自分自身を知ることが大切です。

入所者様と日々向き合い、支援して行く中で、それぞれの考えを持つ他者を理解し受容するためには自分自身がどのような価値観を持っているのか知る必要があります。

ケアにあたる私達が心に余裕が無くなり、知らず知らずの内に入所者様に対して不快な態度や対応をしていないか、言葉の拘束をしていないか、笑顔で接しているか、今一度振り返ってみることにしました。

当施設は今年 10 周年を迎えました。ほとんどが長期入所で占め、利用者様の入退所の動きは少ない状況であり、慣れ親しんだ環境と同じ顔ぶれの中で緊張感が薄れていたように感じます。

在宅復帰を目指すことは老健施設の重要な役割のひとつですが、家族環境、身体状況もあり施設で年を重ねている現状もあります。

1 年前から、在宅復帰に向けての取組みに重点を置くことで入退所が大幅に増えました。最初は、「ユニットが落ち着かず大変です」「次はどんな方が入ってくるんですか？」などの声が多くあがり、現場が大変になっている事は感じていました。が、ふと思ったことは入所者様の事を「どんな人なの？」という何気ない言葉を聞いた時、その言葉を逆に自分に投げかけてみました。

「私はどんな人間なのだろうか」

自分の事を理解できなければ、他者への理解は難しくなります。リーダーとケアマネの会話の中で、「最近入退所に慣れてきたけど、皆はやりがいを感じて仕事をしているのだろうか」「仕事をする上で大切にしている事ってなんだろう」という会話になり、アンケートを実施することになりました。

【手法】

- 1) 自己覚知の伝達
- 2) アンケートの実施

【実施・結果】

- 1) 自己を知ることで、どんな時に自分はイライラするのか、またそうってしまった時の対策を考え、事前に心掛けて行動することができてきました。
- 2) 簡単にチェックを入れる箇所と実際に自身の事を書いてもらう箇所を設け、アンケートを実施しました。集計後、各ユニットごとに自由にディスカッションをすることで個々の悩み・考え方・理想を抽出することができました。その結果を受けて介護リーダー、ケアマネが中心となり一人一人に必要なサポートを行いました。

【まとめ】

私達施設職員は、大変な中にもやりがいを感じています。業務に追われ辛いこともあります。

ですが自己を知ることによって心にゆとりが生まれ、余裕が出てきました。

仕事の話題が多くなったこと、連携がスムーズにとれるようになったこと、そしてそれぞれの仕事を認め合うことが出来てきました。

今回の取り組みで、自分自身の価値観、精神状態、考え方を知る機会を持つことが出来ました。一人一人が大切にしていることは様々です。仕事に向き合う姿勢が変わってきたのは、自分を理解した事で、入所者様にたいしての支援をより深く考えるようになれたからだと思います。

【終わりに】

それぞれの意見を受容し考えを出し合う方法が自然とできるようになっています。

お互いを信頼し、考えや理想を持って仕事をしていると知った効果がありました。

「自分を理解して他者を受け入れよう」と初めは簡単なアンケートから始まった事でしたが、その取り組みが利用者様に対しての理解に繋がり、また同時により良いケアの提供にも繋がっていると感じています。